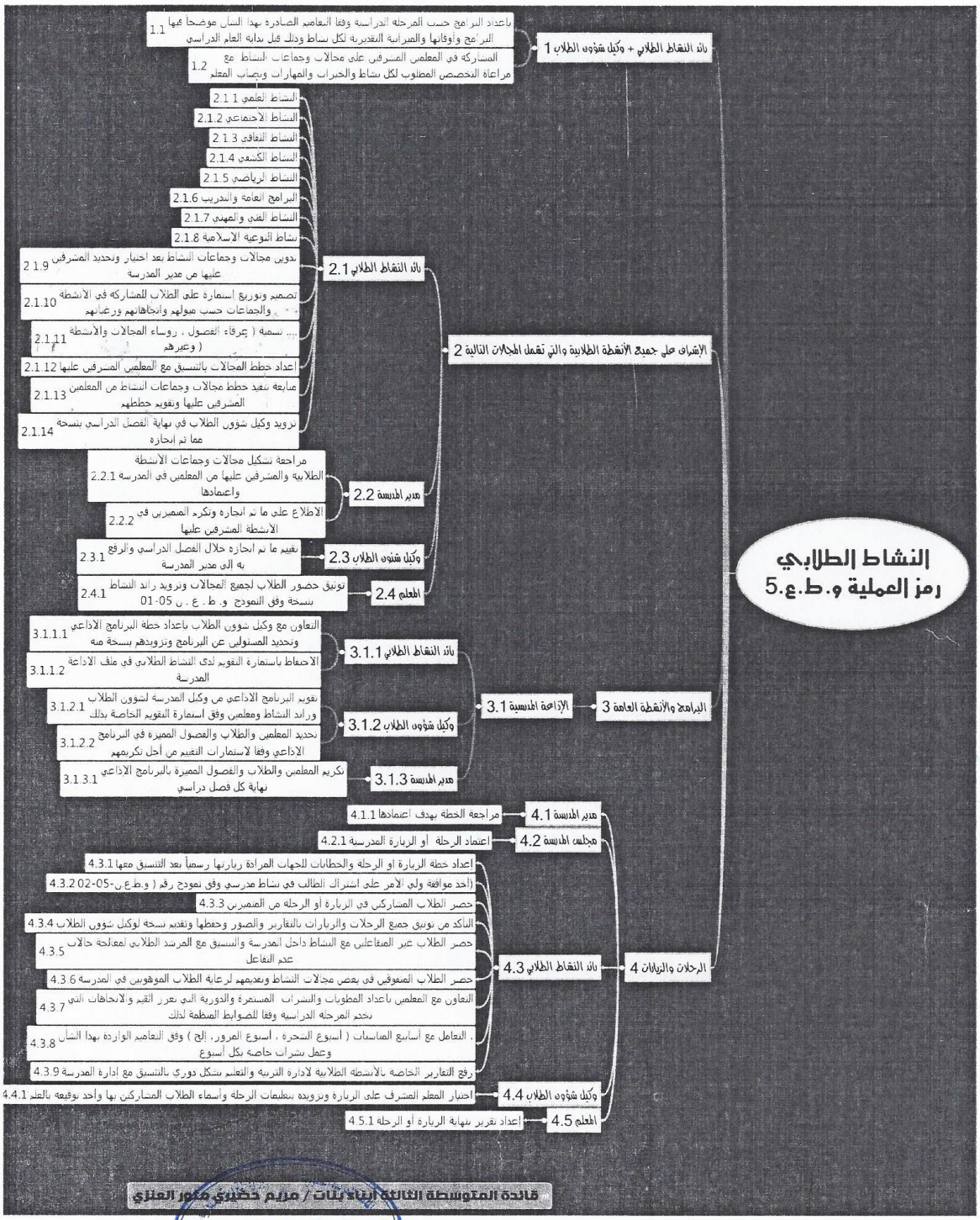
برنامج تطوير المدارس

وزارة التعليم
Ministry of Education

المتوسطة الثالثة أبناء - بنات
AL-SABAA'A (3RD) INTERMEDIATE SCHS.

التميز التشغيلي - المعيار (٣) - المؤشر (٥) - الشاهد ١


النشاط الطلابي
رمز العملية و.ط.ع.5
1 رائد النشاط الطلابي + وكيل شؤون الطلاب
1.1 باعداد البرامج حسب المرحلة الدراسية وفقا التعاميم الصادره بهذا الشأن موضحا فيها البرامج وأوقاتها والميزانية التقديرية لكل نشاط وذلك قبل بداية العام الدراسي
1.2 المساركة في المعلمين المشرفين على مجالات وجماعات النشاط مع مراعاة التخصص المطلوب لكل نشاط والخبرات والمهارات وبيصاب المعلم
2 الإشراف على جميع الأنشطة الطلابية والتي تشمل المجالات التالية
2.1 رائد النشاط الطلابي
2.1.1 النشاط العلمي
2.1.2 النشاط الاجتماعي
2.1.3 النشاط الثقافي
2.1.4 النشاط الكشفي
2.1.5 النشاط الرياضي
2.1.6 البرامج العامة والتدريب
2.1.7 النشاط الفني والمهني
2.1.8 نشاط التوعية الاسلامية
2.1.9 تدوين مجالات وجماعات النشاط بعد اختيار وتحديد المشرفين عليها من مدير المدرسة
2.1.10 تصميم وتوزيع استمارة على الطلاب للمشاركة في الانشطة والجماعات حسب ميولهم واتجاهاتهم ورغباتهم
2.1.11 تسمية (زعماء الفصول ، رؤساء المجالات والانشطة) وغيرهم
2.1.12 اعداد خطط المجالات بالتنسيق مع المعلمين المشرفين عليها
2.1.13 متابعة تنفيذ خطط مجالات وجماعات النشاط من المعلمين المشرفين عليها وتقويم خططهم
2.1.14 تزويد وكيل شؤون الطلاب في نهاية الفصل الدراسي بنسخه مما تم انجازه
2.2 مدير المدرسة
2.2.1 مراجعة تشكيل مجالات وجماعات الانشطة الطلابية والمشرفين عليها من المعلمين في المدرسه واعتمادها
2.2.2 الاطلاع على ما تم انجازه وتكريم المتميزين في الانشطة المشرفين عليها
2.3 وكيل شئون الطلاب
2.3.1 تقييم ما تم انجازه خلال الفصل الدراسي والرفع به الى مدير المدرسة
2.4 المعلم
2.4.1 توثيق حضور الطلاب لجميع المجالات وتزويد رائد النشاط بنسخة وفق النموذج و. ط. ع . ن 05-01
3 البرامج والأنشطة العامة
3.1 الإذاعة المدرسية
3.1.1 رائد النشاط الطلابي
3.1.1.1 التعاون مع وكيل شؤون الطلاب باعداد خطة البرنامج الاذاعي وتحديد المسئولين عن البرنامج وتزويدهم بنسخة منه
3.1.1.2 الاحتفاظ باستمارة التقويم لدى النشاط الطلابي في ملف الاذاعة المدرسة
3.1.2 وكيل شؤون الطلاب
3.1.2.1 تقويم البرنامج الاذاعي من وكيل المدرسة لشؤون الطلاب ورائد النشاط ومعلمين وفق استمارة التقويم الخاصة بذلك
3.1.2.2 تحديد المعلمين والطلاب والفصول المميزة في البرنامج الاذاعي وفقا لاستمارات التقييم من أجل تكريمهم
3.1.3 مدير المدرسة
3.1.3.1 تكريم المعلمين والطلاب والفصول المميزة بالبرنامج الاذاعي نهاية كل فصل دراسي
4 الرحلات والزيارات
4.1 مدير المدرسة
4.1.1 مراجعة الخطة بهدف اعتمادها
4.2 مجلس المدرسة
4.2.1 اعتماد الرحلة أو الزيارة المدرسية
4.3 رائد النشاط الطلابي
4.3.1 اعداد خطة الزيارة او الرحلة والخطابات للجهات المراد زيارتها رسمياً بعد التنسيق معها
4.3.2 أخذ موافقة ولي الامر على اشتراك الطالب في نشاط مدرسي وفق نموذج رقم (و.ط.ع.ن-05-02
4.3.3 حصر الطلاب المشاركين في الزيارة أو الرحلة من المتميزين
4.3.4 التأكد من توثيق جميع الرحلات والزيارات بالتقارير والصور وحفظها وتقديم نسخه لوكيل شؤون الطلاب
4.3.5 حصر الطلاب غير المتفاعلين مع النشاط داخل المدرسة والتنسيق مع المرشد الطلابي لمعالجة حالات عدم التفاعل
4.3.6 حصر الطلاب المتفوقين في بعض مجالات النشاط وتعيينهم لرعاية الطلاب الموهوبين في المدرسة
4.3.7 التعاون مع المعلمين باعداد المطويات والنشرات المستمرة والدورية التي تعزز القيم والاتجاهات التي يختم المرحلة الدراسية وفقا للضوابط المنظمة لذلك
4.3.8 التعامل مع أسابيع المناسبات (أسبوع السحره ، أسبوع المرور ، الخ) وفق التعاميم الواردة بهذا الشأن وعمل نشرات خاصه بكل أسبوع
4.3.9 رفع التقارير الخاصه بالانشطة الطلابية لادارة التربية والتعليم بشكل دوري بالتنسيق مع ادارة المدرسة
4.4 وكيل شؤون الطلاب
4.4.1 اختيار المعلم المشرف على الزيارة وتزويده بتعليمات الرحلة وأسماء الطلاب المشاركين بها وأخذ توقيعه بالعلم
4.5 المعلم
4.5.1 اعداد تقرير بنهاية الزيارة أو الرحلة

قائدة المتوسطة الثالثة أبناء بنات / مريم حضيري منور العنزي

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتربية والتعليم منطقة تبوك

المدرسة /المتوسطة الثالثة أبناء /بنات

برنامج تطوير المدارس

وزارة التعليم

توزيع المعلمات على مجالات النشاط الطلابي

اسم المجال	اسم البرنامج	المقر	رئيسة البرنامج	توقيعها	مشرفة المجال	توقيعها
العلمي	اولمبياد الرياضيات	١/١	زينة الشهري		شيخه العنزي	
	اولمبياد العلوم	٢/١	إيمان الشامان		شيخه العنزي	
	التجارب العلمية	٣/١	فاطمة سرور		–	
الثقافي	بين ثنايا الصحف	١/٢	أمل اليازجي نهى الشهري		أمل البلوي	
	خيال الظل	٢/٢	فوزية البلوي		أمل البلوي	
الاجتماعي	مبادرتي الوطنية	٣/٣	رحمة الشهري		–	
	مدرستي بيتي الجميل	١/٣	هيا العنزي وفاء الفاضلي		–	
	القوة الكامنة	٢/٣	فاطمة الشهري رزنة البلوي		–	
اقتصاد	BEHIND The PICTURE	٣/٢	ايناس ابوحمود هيفاء الحربي		–	

رائدة النشاط

فاطمة العطوي

قائدة المدرسة

مريم حضيري مثور العنزي

المملكة العربية السعودية وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات) تأسست عام ١٤٠٥هـ
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك

بيان اطلاع الموظفين على التعميم للعام الدراسي ١٤٣٦هـ / الفصل (الأول) م.م.ع.ن.٠٣-٠٢

المواطن رجل الأمن الأول
نايف بن عبدالعزيز رحمة

الأخوات منسوبات المدرسة / الثالثة انباء - بنات
آمل بعد الاطلاع على النشرة المرفق رقم ١ وتاريخ ١٤٣٧/١/٢٩هـ الصادر من /
بخصوص / توزيع النشرة التوقيع بالعلم٠ والله يحفظكم،،

م	أسم الموظفة	التخصص	التوقيع
١	مريم حضيري مثور العنزي	إداريات	
٢	فاطمة سالم سلامة الحويطي		
٣	فلحاء عادي عبد المحسن الحموان		
٤	فوزيه محمد عايض الحارثي		
٥	زرعه محمد محمد معشي		
٦	جوهرة كامل غريب العنزي		
٧	فائزة ابراهيم علي الفيفي		
٨	هدى لافي عبدالله الصبيح		
٩	نوال عبده هادي عسيري		
١٠	سناء فتحي محمد البلوي		
١١	عائشة محمد عبدالله الشمراني		
١٢	فاطمة محمد مناع العمري		
١٣	منيرة عيد صالح البلوي		
١٤	جميلة يعين الله العمري		
١٥	حنان سالم محمد العصيمي		
١٦	مريم عبيد سليمان العطوي	دين	
١٧	رزنه ناصر مسعد البلوي		
١٨	عهود صلال عيسى المطيري		
١٩	البندري ناصر مطلق الرويلي		
٢٠	سامره عبدالله سعد سليمان		
٢١	بسمة علي محمد فاضل		

م	أسم الموظفة	التخصص	التوقيع
٢٢	أمل محمد عويض البلوي	عربي	
٢٣	نبيلة ناصر عقيل كريري		
٢٤	أمل احمد احمد يازجي		
٢٥	فوزية كريم عبدالله البلوي		
٢٦	دلال سالم سعد العطوي	انجليزي	
٢٧	نهى علي غريب الشهري		
٢٨	هيا مقبل عماش العنزي	علوم	
٢٩	إيمان احمد حمدان الشامان		
٣٠	فاطمة سرور معزي البلال		
٣١	شيخه عتيق سميحان العنزي	رياضيات	
٣٢	حصة مطر حميد السلمي		
٣٣	فاطمة علي محمد الشهري		
٣٤	زينة علي مغرم الشهري		
٣٥	رحمه سعيد معيض الشهري	اجتماعيات	
٣٦	فاطمه عطاالله سلامه العطوي		
٣٧	عهود حسن محمد الحربي		
٣٨	وفاء صالح ساعد الفاضلي	عملي	
٣٩	هيفاء عبدالاله محمد الحربي		
٤٠	إيناس أحمد عبد الله ابو حمود	حاسب	

المملكة العربية السعودية وزارة التربية والتعليم متوسطة الأبناء الثالثة / بنات تأسست عام ١٤٠٥هـ

الإدارية : نوال عسيري

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك
شؤون تعليمية- إدارة نشاط الطالبات

اليوم:- الاثنين التاريخ:- ٢٨/ ١٢/ ١٤٣٦هـ المدرسة:- المتوسطة الثالثة

م	الفعاليات	تم	لم يتم	المرئيات
١	التهيئة والاستعداد للاحتفال	✓		
٢	الكلمات الوجدانية / الإلقاء	✓		
	الإذاعة الصباحية	✓		
٣	الحوار الطلابي (وطن لا نحميه لا نستحق العيش فيه)	✓		
٤	مبادرتي الوطنية :ثقافية- مجتمعية - إعلامية - بيئية- تدريبية	✓		
٥	تنفيذ الاحتفال	✓		
٦	عن الوطن قال جدي/ قالت جدتي (وطني في عيون أجدادي)	✓		
٧	أغرد لوطني	✓		
٨	قصيدتي حزم وظفر	✓		
٩	حكاية بطل(قصة قصيرة)	✓		
١٠	رسالة إلى جندي على الحدود	✓		
١١	قلمي يفخر بمنجزات وطني (مقالات وطنية)	✓		
١٢	صورة لوطني	✓		
١٣	كلمة قائد	✓		
١٤	الأناشيد الوطنية	✓		
١٥	القصائد الشعرية/ فارس وطن	✓		
١٦	المشاهد التمثيلية	✓		
١٧	العروض المسرحية	✓		
١٨	التصاميم والرسوم الفنية	✓		
١٩	البرامج التطوعية / حبي عطاء	✓		
٢٠	إبراز إنتاج الطالبات في الفاء (معرض مصغر)	✓		
٢١	استثمار وسائل الإعلام	✓		
٢٢	استثمار المواد الفلمية الوطنية	✓		

المشرفة التربوية

مديرة المدرسة:-

الاسم: فاطمة عطاالله العطوي

التوقيع:-

الاسم

التوقيع:-

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك
شؤون تعليمية- إدارة نشاط الطالبات

وزارة التربية والتعليم

اليوم:- الاثنين التاريخ:- ٢٨/ ١٢/ ١٤٣٦هـ المدرسة:- المتوسطة الثالثة ١ بنات

م	الفعاليات	تم	لم يتم	المرئيات
١	التهيئة والاستعداد للاحتفال	✓		
٢	الكلمات الوجدانية / الإلقاء	✓		
	الإذاعة الصباحية	✓		
٣	الحوار الطلابي (وطن لا نحميه لا نستحق العيش فيه)	✓		
٤	مبادرتي الوطنية :ثقافية- مجتمعية - إعلامية - بيئية- تدريبية	✓		
٥	تنفيذ الاحتفال	✓		
٦	عن الوطن قال جدي/ قالت جدتي (وطني في عيون أجدادي)	✓		
٧	أغرد لوطني	✓		
٨	قصيدتي حزم وظفر	✓		
٩	حكاية بطل(قصة قصيرة)	✓		
١٠	رسالة إلى جندي على الحدود	✓		
١١	قلمي يفخر بمنجزات وطني (مقالات وطنية)	✓		
١٢	صورة لوطني	✓		
١٣	كلمة قائد	✓		
١٤	الأناشيد الوطنية	✓		
١٥	القصائد الشعرية/ فارس وطن	✓		
١٦	المشاهد التمثيلية	✓		
١٧	العروض المسرحية	✓		
١٨	التصاميم والرسوم الفنية	✓		
١٩	البرامج التطوعية / حبي عطاء	✓		
٢٠	إبراز إنتاج الطالبات في الفاء (معرض مصغر)	✓		
٢١	استثمار وسائل الإعلام	✓		
٢٢	استثمار المواد الفلمية الوطنية	✓		

المشرفة التربوية

الاسم

مديرة المدرسة:-

الاسم:- فاطمة عطاالله العمري

التوقيع:-

المملكة العربية السعودية وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم /تبوك
شؤون تعليمية- إدارة نشاط الطالبات

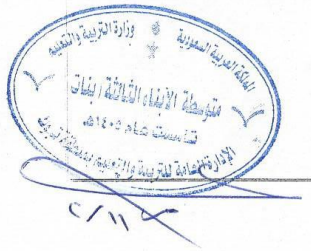
خطط وبرامج إدارة نشاط الطالبات للعام الدراسي

١٤٣٦هـ لعام ١٤٣٧هـ

المملكة العربية السعودية وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأمراء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك
٢/١١

بيان برامج ومشاريع ادارة نشاط الطالبات للعام الدراسي ١٤٣٦هـ- ١٤٣٧هـ

م	المشروع	المستهدفون	مدة التنفيذ	مكان التنفيذ	الاشراف		متطلبات المشروع	مؤشرات الأداء
					الرئيسية	مساندة		
١-	النادي الثقافي	جميع المراحل	عام دراسي	مقر/مدرسة	ادارة نشاط الطالبات	- النادي الأدبي - إدارة الإعلام التربوي - إدارة الإشراف التربوي(قسم اللغة العربية)- جامعة تبوك	قاعة- أدوات قرطاسيه- مسرح- جوائز- تدريب	- إصدار صحف دورية- اقامة مؤتمر صحفي- نتائج المسابقات- عروض مسرحية
٢-	النادي العلمي	جميع المراحل	عام دراسي	مقر/مدرسة	إدارة نشاط الطالبات	ادارة الاشراف التربوي (مشرفات العلوم)	قاعة- ادواتقرطاسية- معامل مجهزة- جوائز- تدريب	المشاركة في المسابقات والمحافل الوطنية والدولية - صقل المهارات العلمية لدى الطالبات - رفع كفاءة المعلمات والطالبات نتيجة الدورات التدريبية
٣-	عالم الأرقام	الصفوف الاولية	الفصل الدراسي الأول	مقرات الصفوف الاولية	إدارة نشاط الطالبات	-	ادوات قرطاسية- قصص- العاب علمية- جوائز	اتقان بعض المهارات العلمية والثقافية بطريقة اللعب
٤-	Behind the picture ما وراء الصورة	المرحلتين المتوسطة و الثانوية	عام دراسي	معمل الحاسب+ مقر الفنية	إدارة نشاط الطالبات	ادارة الاشراف التربوي_ مشرفات الحاسب الالي)	دورة تدريبية لبرامج التصميم- معمل حاسب الي مجهز- خامات فنية- برنامج حاسوبي لترشيح الاعمال- جوائز	معرض فني اتقان الطالبات لمهارة التصميم الحاسوبي اتقان الطالبات للمهارات الفنية جودة الاخراج



برامج ومشاريع ادارة نشاط الطالبات للعام الدراسي ١٤٣٦هـ- ١٤٣٧هـ

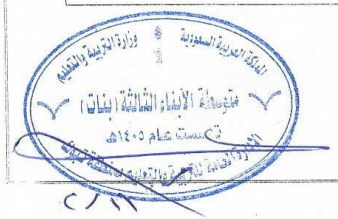
م	البرنامج/المشروع	المستهدفون	الإشراف		متطلبات المشروع	مؤشرات الأداء
			الرئيسية	مساندة		
٥-	القوة الكامنة	المرحلتان المتوسطة والثانوية	إدارة نشاط الطالبات	-	قاعة- ادواتقرطاسية	بناء الشخصية الطلابية المبادرة
٦-	أصدقاء البيئة	جميع المراحل	إدارة نشاط الطالبات	-	أدوات قرطاسيه- خامات بيئية	- تنمية استشعار الطالبات بالمسؤولية البيئية
٧-	مبادرتي الوطنية	جميع المراحل	إدارة نشاط الطالبات	-	أدوات قرطاسيه- خامات- بروجكتر- جهاز حاسوبي- جوائز	معرض - تغريدات البرنامج - فلم وثائقي - دليل
٨-	من اجلك	الصفوفالاولية	إدارة نشاط الطالبات	-	ادواتقرطاسية- خامات بيئية- جوائز	معرض
٩-	سواعد الإخاء	طالبات المرحلة الابتدائية	إدارة نشاط الطالبات	-	هدايا- أدوات قرطاسيه-	زيادة عدد الطالبات المبادرات للأعمال التطوعية
١٠-	الملتقى العلمي بقيادة الطلبة	جميع المراحل	إدارة نشاط الطالبات	إدارة الإشراف التربوي	قاعة- أدوات قرطاسيه- دورة تدريبية	مشاركة ٣ طالبات من كل مرحلة على مستوى المنطقة
١١-	ملتقى النشاط	رائدات النشاط	إدارة نشاط الطالبات	-	مسرح- بروجكتر- مكبرات صوت- جوائز	إبراز المتميزات في الأنشطة

بيان تفصيلي لبرامج ومشاريع ادارة نشاط الطالبات

المسمى	المجال	التصنيف		الرجعية	مكان التنفيذ	الهدف	القطاع المستفيد		الفئة النفذة	الفئة المستهدفة	مدة التنفيذ	القيمة
		مشروع	برنامج				ديوك	المحافظات				
النادي الثقافي بين أروقة المسرح	ثقافي	-	√	إدارة النشاط	مقر/مدرسة	بث روح التنافس الشريف في مجال العرض المسرحي	√	-	معلمات عربي- رائدة النشاط	ث علماء الغد/ ث٦/ ث٤	الفصل الأول	تقدير قيمة المنافسة
بين ثنايا الصحف		√	-			إبراز القدرات الأدبية لدى الطالبات	√	√	معلمات عربي	طالبات المرحلتين م+ث	عام دراسي	تعزيز روح الإبداع الكتابية
خيال الظل		√	-			إيجاد جيل من الطالبات المبدعات في المجال المسرحي .	√	√	معلمات عربي+ مشرفة الإذاعة-	طالبات المراحل ب+م		إثراء الحس الأدبي لدى الطالبات
النادي العلمي الاولمبياد الوطني للعلوم والرياضيات	علمي	-	√	وزاري	مقر/مدرسة	تعزيز الثقة في القدرة الوطنية على المنافسة العالمية في مجال العلوم والرياضيات.	√	√	معلمات العلوم	طالبات المراحل ب+م	عام دراسي	بث روح التنافس العلمي بين الطالبات
الاولمبياد الوطني للروبوت		-	√	وزاري	مقر/مدرسة	تعزيز مبدأ العلوم والهندسة والرياضيات والتقنية لدى الطالبات	√	-	معلمات العلوم	طالبات جميع المراحل	عام دراسي	الاستفادة من التقنيات الحديثة في حل المشكلات بطريقة ابداعية
جلوب البيئة		-	√	وزاري		زيادة الوعي البيئي عند الطلاب عن البيئة العالمية	√	-	معلمات العلوم	طالبات ث٢- م١٦	عام دراسي	بث روح التعاون بين فريق العمل
جيل اينشتين		√	-	إدارة النشاط	مقر/مدرسة	استثارة مهارات التفكير العليا لدى الطالبات	√	√	معلمات العلوم	طالبات المرحلتين م+ث	عام دراسي	تقدير المادة العلمية وربطها بمهارات التفكير
التجارب العلمية المتعة		√	-	إدارة النشاط	مقر/مدرسة	تنمية قدرات الطالبات في مجال التجارب العلمية .	√	√	معلمات العلوم	طالبات المرحلتين م+ث	عام دراسي	استشعار أهمية الدقة والملاحظة في رصد النتائج
ما وراء النجوم		√	-	إدارة النشاط	مقر/مدرسة	اكتشاف المواهب والملكات العلمية لدى الطالبات .	√	√	معلمات العلوم	طالبات جميع المراحل	عام دراسي	إثارة الخيال العلمي لدى الطالبات

برامج ومشاريع ادارة نشاط الطالبات للعام الدراسي ١٤٣٦هـ- ١٤٣٧هـ

م	البرنامج/المشروع	المستهدفون	الإشراف		متطلبات المشروع	مؤشرات الأداء
			الرئيسية	مساندة		
٥-	القوة الكامنة	المرحلتان المتوسطة والثانوية	إدارة نشاط الطالبات	-	قاعة- ادواتقرطاسية	بناء الشخصية الطلابية المبادرة
٦-	أصدقاء البيئة	جميع المراحل	إدارة نشاط الطالبات	-	أدوات قرطاسيه- خامات بيئية	- تنمية استشعار الطالبات بالمسؤولية البيئية
٧-	مبادرتي الوطنية	جميع المراحل	إدارة نشاط الطالبات	-	أدوات قرطاسيه- خامات- بروجكتر- جهاز حاسوبي- جوائز	معرض - تغريدات البرنامج - فلم وثائقي - دليل
٨-	من اجلك	الصفوفالاولية	إدارة نشاط الطالبات	-	ادواتقرطاسية- خامات بيئية- جوائز	معرض
٩-	سواعد الإخاء	طالبات المرحلة الابتدائية	إدارة نشاط الطالبات	-	هدايا- أدوات قرطاسيه-	زيادة عدد الطالبات المبادرات للأعمال التطوعية
١٠-	الملتقى العلمي بقيادة الطلبة	جميع المراحل	إدارة نشاط الطالبات	إدارة الإشراف التربوي	قاعة- أدوات قرطاسيه- دورة تدريبية	مشاركة ٣ طالبات من كل مرحلة على مستوى المنطقة
١١-	ملتقى النشاط	رائدات النشاط	إدارة نشاط الطالبات	-	مسرح- بروجكتر- مكبرات صوت- جوائز	إبراز المتميزات في الأنشطة

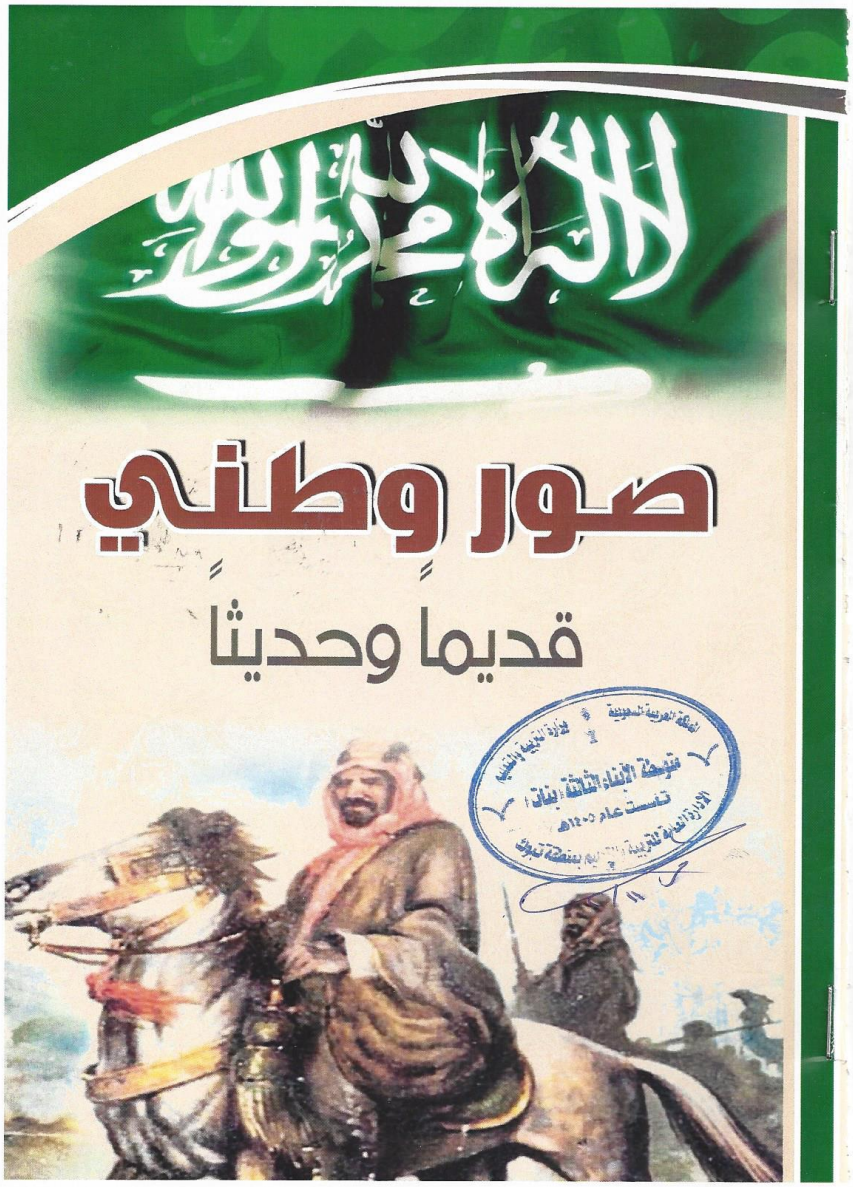


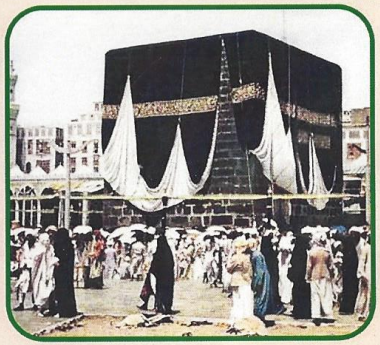
المسمى	المجال	التصنيف		المرجعية	مكان التنفيذ	الهدف	القطاع المستفيد		الفئة المنفذة	الفئة المستهدفة	مدة التنفيذ	القيمة
		مشروع	برنامج				نبوك	المحافظات				
عالم الأرقام	علمي	√	-	إدارة النشاط	مقرات الصفوف الأولية	تنمية بعض المهارات العلمية بطريقة اللعب	√	√	رائدات الفصول	طالبات الصفوف الأولية	الفصل الأول	تنمية روح التعاون والعمل الاجتماعي لدى الطالبات
من أجلك	اجتماعي فني	√	-	إدارة النشاط	مقر/مدرسة	تعريف الطالبات بأثر الهدية على العلاقات الاجتماعية .	√	√	رائدات الفصول	طالبات الصفوف الأولية	الفصل الثاني	تعزيز معاني الألفة والمودة والحب والاحترام
Behind the picture	فني	√	٥	إدارة النشاط	مقر/مدرسة= معمل الحاسب	إكساب الطالبات مهارات فنية تقنيه .	√	√	معلمات الفنية- معلمات الحاسب	طالبات المرحلتين م+ث	عام دراسي	تقدير قيمة العمل اليدوي
القوة الكامنة	اجتماعي	√	٦	إدارة النشاط	مقر/مدرسة	التعريف بقيمة العطاء وفوائده	√	√		طالبات المرحلتين م+ث	الفصل الأول	استشعار قيمة العطاء وفوائده والقيم المتعلقة به كالمبادرة والطموح
أصدقاء البيئة	اجتماعي	√		إدارة النشاط			√	√		يحدد لاحقاً		
مبادرتي الوطنية	اجتماعي	√	٧	وزاري	المقرات+الساحة	تعزيز معنى الولاء والانتماء للوطن في نفوس الطالبات .	√	√	جميع المعلمات	طالبات جميع المراحل	عام دراسي	استشعار حب الوطن وولاة الأمر
الملتقى العلمي بقيادة الطلبة	علمي	√		وزاري	مقر/مدرسة	تنمية مهارات عرض البحوث العلمية لدى الطلبة	√	√	معلمات العلوم	طالبات جميع المراحل	عام دراسي	تقدير قيمة الأمانة العلمية في البحث والاكتشاف
المؤتمر العلمي السابع	علمي	√		إدارة النشاط	مقر/مدرسة	تنمية مهارات عرض البحوث العلمية لدى الطلبة	√	√	معلمات العلوم	طالبات المرحلتين م+ث بمحافظة ضباء	عام دراسي	تقدير قيمة الأمانة العلمية في البحث والاكتشاف
ملتقى النشاط	عام	√		إدارة النشاط	مسرح الإدارات النسائية	تثمين جهود الكشافات في الميدان التربوي	√	√	مشرفات الأنشطة غير الصفية	مديرات المدارس- رائدات النشاط	نهاية العام	تقدير قيمة العمل الجماعي

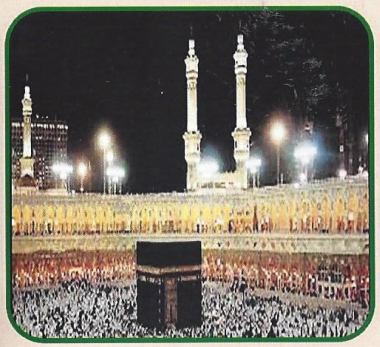
٨

يعتمد
مديرة إدارة نشاط الطالبات
حنان دخيل الله الحربي

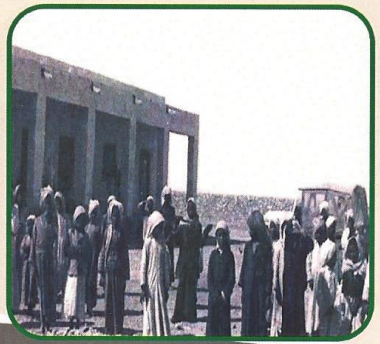
المملكة العربية السعودية — وزارة التربية والتعليم — قيمة الإناث الثالثة بنات — تأسست عام ١٤٠٥هـ

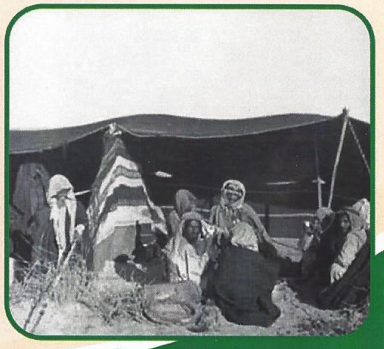

لا إله إلا الله محمد رسول الله
صور وطني
قديما وحديثا



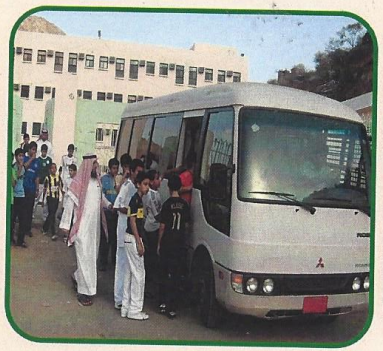


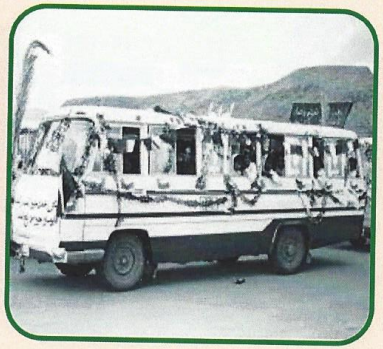
صور وطني قديماً وحديثاً

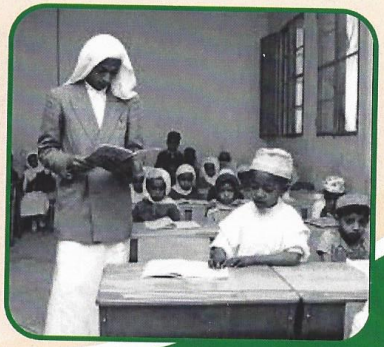




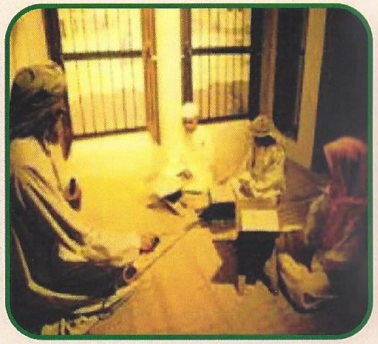
صور وطني قديماً وحديثاً

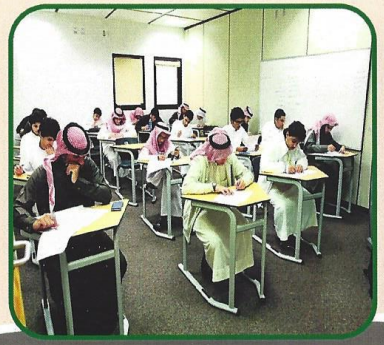


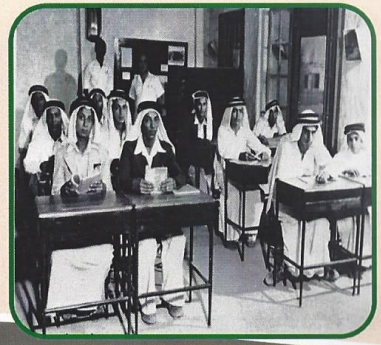




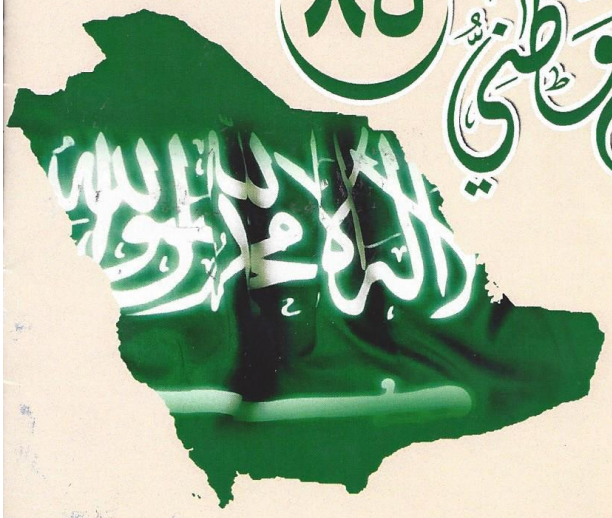
صور وطني قديماً وحديثاً







اليوم الوطني ٨٥



إعداد
المنسقة الإعلامية
وفاء صالح الفاضلي
المساعد الإداري
منيرة عيد البلوي

إشراف قائدة المدرسة
مريم حضيري العنزي

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
متوسطة الإيمان الثالثة إبتدائية
تأسست عام ١٤٠٥هـ
٢/١١

: عقوبة الابن العاق في الدنيا والاخرة

:اولا في الدنيا

- يضيق الله عليه رزقه بسبب دعاء والدية عليه
- يرزقه الله بابن عاق يذيقه ما أذاقه لوالديه
- يغضب عليه الله وتبغضه الملائكة
- يكون مرذولاً من الناس ولا يضع الله حبه في قلوب أهله وجيرانه
- لا يستجيب له الله في يوم شدته

:ثانيا في الاخرة

- لا ينعم عليه الله بدخول الجنة مثل الابناء البارين بوالديهم
- ان ادخلته اعماله الصالحة الجنة لا ينظر الله لوجهه كباقي المؤمنين ،فعلينا ببر الوالدين كي نستريح دنيا

رسالة للتائبين:

لا يجوز لك الدعاء عليهما، ولكن تقولين: اللهم اهده، اللهم اكفنا شره، حسبنا الله ونعم الوكيل لا بأس، أما الدعاء عليه لا، الله يقول -جل وعلا :-**وَقَضَى رَبُّكَ أَلاَّ تَعْبُدُواْ إِلاَّ إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلاَهُمَا فَلاَ تَقُل لَّهُمَا أُفٍّ وَلاَ تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلاً كَرِيمًا * وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا**[الإسراء: ٢٣-٢٤]، وقال في الوالدين الكافرين: وصاحبْهُما في الدُّنيا معْرُوفًا[لقمان: ١٥] مع أنهما كافران يدعوانه إلى الشرك، والله يقول: وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا، وَإِن جَاهَدَاكَ عَلى أَن تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلاَ تُطِعْهُمَا وصَاحِبْهُما في الدُّنيا معْرُوفًا، فالواجب عليك الدعاء له بالهداية والتوفيق وصلاح النية والعمل وأن الله يكفيك شره، تدعين له بأن الله يكفيكم شره، اللهم اكفنا شرَّ والدنا، اللهم اهده اللهم أصلح قلبه وعمله، اللهم اكفنا شره، وما أشبه ذلك .

صور لعقوق الوالدين:

قال تعالى (وقل ربّ ارحمهما كما ربّياني صغيرًا)، نعم فكل منّا مدين لوالديه بكل التّقدير والعرفان لما قدّموه لنا في حياتنا بكل الحب والتّفاني. فهم أصل وجودنا علي هذه الدّنيا وهم من سهروا على راحتنا

سنين كثيرة بلا ملل ودون انتظار رد لهذا الجميل الذي سيظل يكلّل رؤوسنا إلى أن نغادر هذه الدّنيا إلى مثوانا الأخير فالوالدين هما المعنى الحقيقي للحب والبذل والعطاء. ولكن هناك آباء وأمّهات أبلاهما الله بابن

عاق ناكر للجميل ينغّص عليهما معيشتهما ويحوّل حياتهم إلى كرب فهيّا نتعرّف على أسباب عقوق الوالدين وصورة وعقوبة الإبن العاق في الدّنيا والآخرة

: **اسباب عقوق الوالدين** : للعقوق اسباب كثيرة سنذكر بعضها مثل

. النّظرة الأمريّة غير السّوية للأبناء منذ الصّغر كالتّدليل الزّائد أو استخدام العنف في التربية أو تفضيل احد الأبناء وتمييزه عن غيره من أخوته

. تعدّد الزّوجات مع عدم العدل بينهما في الرّعاية والحقوق وهذا يؤثّر سلباً على نفسيّة الأبناء وتربيتهم

. اصدقاء السّوء اللّذين يعيشون في الدّنيا فساداً ويفسدون أخلاق كل من اجتمع بهم وصادقهم

: صور عقوق الوالدين كثيرة وفي ازدياد دائم نظراً لما تمر به الخليقة من انحطاط أخلاقي وديني وسنذكر بعضاً منها مثل : **صور عقوق الوالدين**

. التّعدّي على الوالدين سواءاً باللّفظ .. السّب واللّعن .. أو بالضّرب والإهانة.

. تفضيل الرّفقاء والزّوجة على الأب والأم.

. التّنصّل من فضلهم علنية والتّبرّؤ من صلته بهم والتّكبّر عليهم

. عدم طاعتهم فيما يرضي الله والبعد عن الرّذائل والكبائر والمنكرات

. التّكلم عليهم بالسّوء في غيبتهم وتشويه سمعتهما

. التّسبب في إيذائهم نفسياً وجسدياً

. انتقادهم والتّهجم عليهم أمام الجميع

رَبِّ ارحَمهُما كَما رَبَّيانِي صَغيرًا

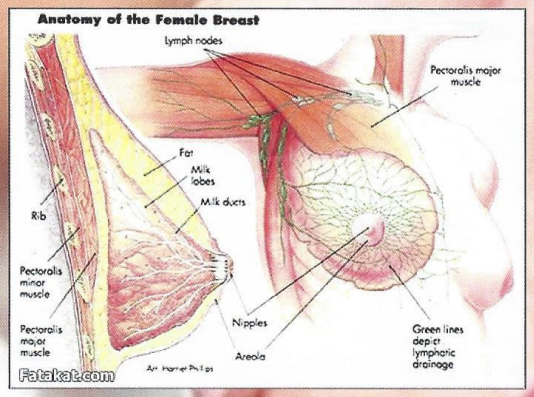
المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأمراء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ

عمل الطالبه : امجاد ابراهيم عسيري ٣/٣

عبير عاطف العزي

فحص الثدي بالبيت

- يتكون الثدى فى المرأة أساسا من نسيج دهنى وأنسجة ضامة تضم بداخلها الغدد اللبنية التى تتصل كل منها بقناة لبنية تصل الغدة اللبنية بالحلمة (اللعوه او الهاله حول الحلمتين) وهى دائرة فى المنتصف أغمق فى لونها من بقية الثدى وتحتوى على فتحات متعددة للقنوات اللبنية



المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك

أسباب سرطان الثدي

يُعد المسبب الاساسي للاصابة بسرطان الثدي مجهولاً الا ان توافر بعض العوامل كالعامل الوراثي قد يزيد فرصة الاصابة بالمرض اضافة الى عوامل اخرى منها :

- أن يزيد عمر المرأة عن ٥٠ عاماً.
- وجود بعض النتوءات أوالكتل الحميدة في الثدي.
- كثافة أنسجة الثدي.
- البلوغ المبكر أو انقطاع الطمث المتأخر.
- السمنة.
- الافراط في شرب الكحول.
- التعرض للاشعاعات.
- تناول بعض الأدوية التي تحتوي على الهرمونات.

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)

أعراض وعلامات سرطان الثدي

- يجب على كل سيدة أن تكون على علم تام بشكل وحجم وقوام ثديها وأن تقوم بفحص نفسها دوريًا شهريًا بعد انتهاء الدورة الشهرية بعدة أيام ويجب عليها مراجعة وإبلاغ الطبيب بمجرد حدوث أي من التغيرات التالية:

١- وجود كتلة في الثدي 'عادة غير مؤلمة'.

٢- إفرازات من حلمة الثدي سواء كانت مخلوطة بدم أو إفرازات صفراء 'غير مخلوطة بدم'.

٣- تغير في لون الحلمة والجلد وظهور تشققات أو انكماش بالحلمة.

٤- تورم الغدد الليمفاوية تحت الإبط.

٥- ألم موضعي بالثدي 'رغم أن معظم الأورام الخبيثة غير مصحوبة بألم'.

المملكة العربية السعودية وزارة التربية والتعليم
المتوسطة الثالثة عشرة بنات
السنة عام ١٤٠٥هـ

الوقاية من سرطان الثدي

- - تجنب زيادة الوزن.
- - اعتماد نظام غذائي صحي.
- - ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم.
- - تجنب شرب الكحول.
- - تجنب الادوية التي تحتوي على الهرمونات عند انقطاع الطمث.
- - الحرص على تناول العقاقير الدوائية المثبطة لهرمون الاستروجين بعد بلوغ سن الستين عند السيدات اللواتي تتوافر لديهم عوامل خطر الاصابة بسرطان الثدي.
- - تجنب التدخين.
- - الرضاعة الطبيعية لأطول فترة زمنية ممكنة.

المملكة العربية السعودية وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ

إحصائيات

إحصائيات عالمية:

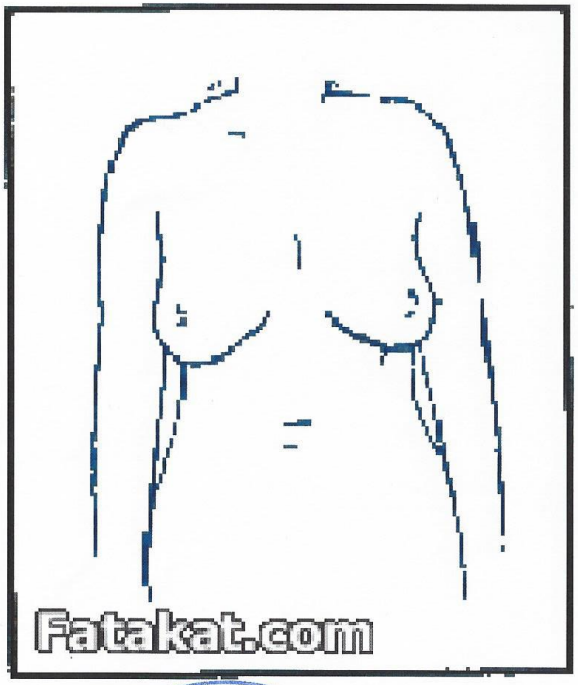
سرطان الثدي هو ثاني أكثر أنواع السرطان شيوعًا في العالم، وهو حتى الآن السرطان الأكثر شيوعًا بين النساء.

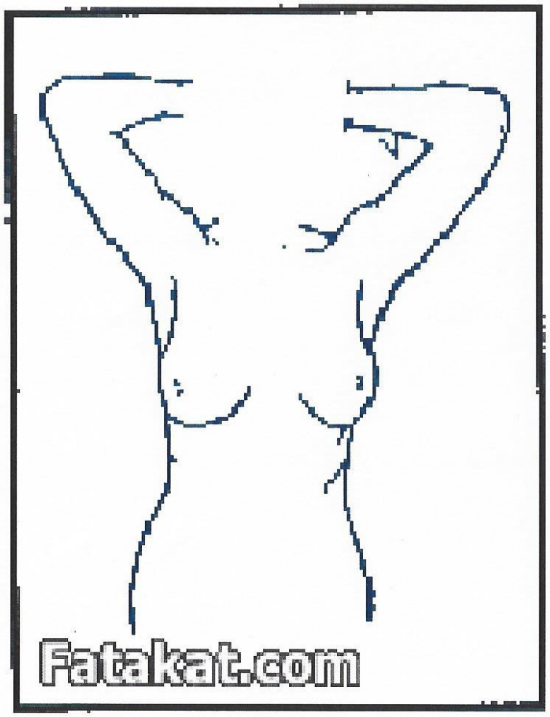
سرطان الثدي هو السبب الخامس للوفاة بالسرطان عمومًا .وبينما هو السبب الأكثر شيوعًا للوفاة بالسرطان بين النساء في الدول الأقل نموًا . والسبب الثاني للوفاة بالسرطان في الدول الأكثر تقدمًا بعد سرطان الرئة.

إحصائيات محلية:

سرطان الثدي هو السرطان الأول في المملكة، وعند النساء، حسب السجل السعودي للأورام، بنسبة ٢٥% لبقية أنواع السرطان عند النساء، ، ومتوسط العمر للإصابة عند التشخيص هو ٤٨ سنة.

وطريقة الفحص

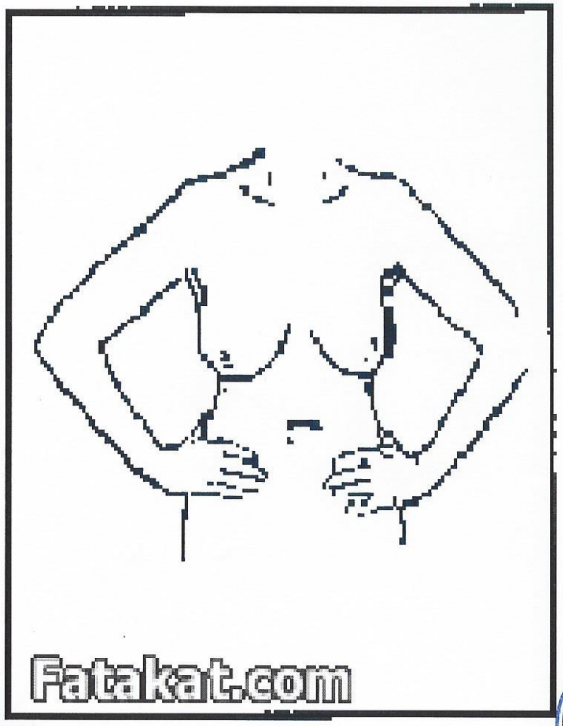




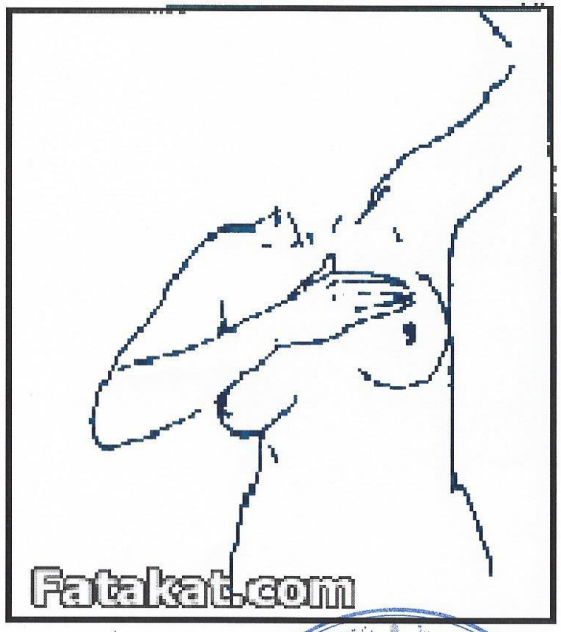
- ضعي يديك خلف رأسك وشدي يديك إلى الخلف ثم انظري إلى حجم وشكل الثديين ..

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ

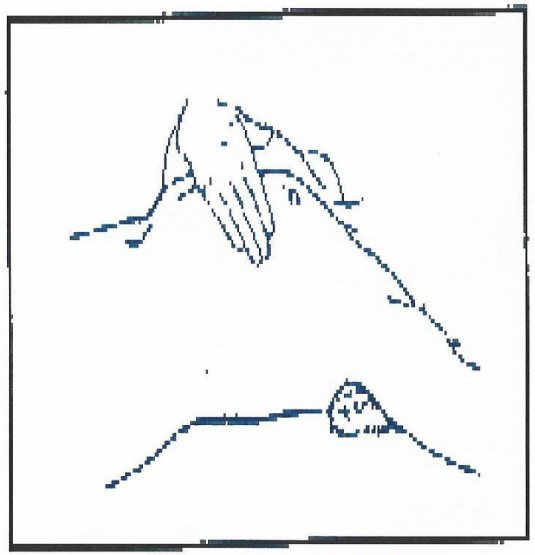
-) ضعي يديك على الخصر وانظري في المرآة ثانية لملاحظة أي تغير



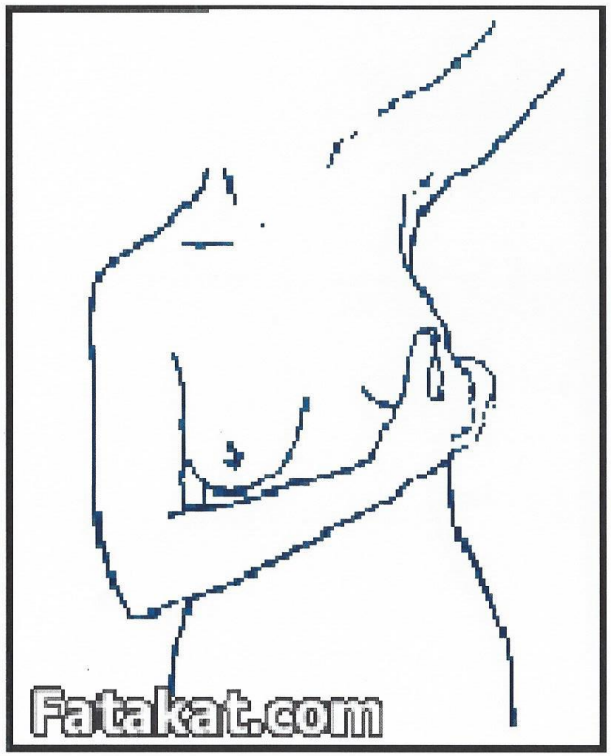
ضعي يدك اليمني خلف الرأس
وافحصي الثدي الأيمن باليد اليسرى
وذلك باستخدام الثلاثة أصابع
الوسطى – ليس فقط أطراف
الأصابع - اضغطي برفق على الثدي
وبحركة دائرية حول الثدي مبتدئه
بدوائر كبيرة عند اطرف الثدي
تصغر حتى تصلي إلى الحلمة خلال
الفحص ابحثي عن وجود أي ورم أو
عقدة قاسية أو كثافة موضعية ..
يجب أن يشتمل الفحص الجزء الواقع
بين الصدر والإبط



-)بوضع الاستلقاء ضعي منشفة مطوية تحت الكتف الأيمن وضعي يدك اليمني خلف رأسك الآن بواسطة أصابع يدك اليسرى حاولي فحص الثدي الأيمن بحركات دائرية كما في الفقرة السابقة ثم كرري العملية لفحص الثدي الآخر بوضع يدك اليسرى خلف الرأس والفحص باليد اليمني



Fatakat.com

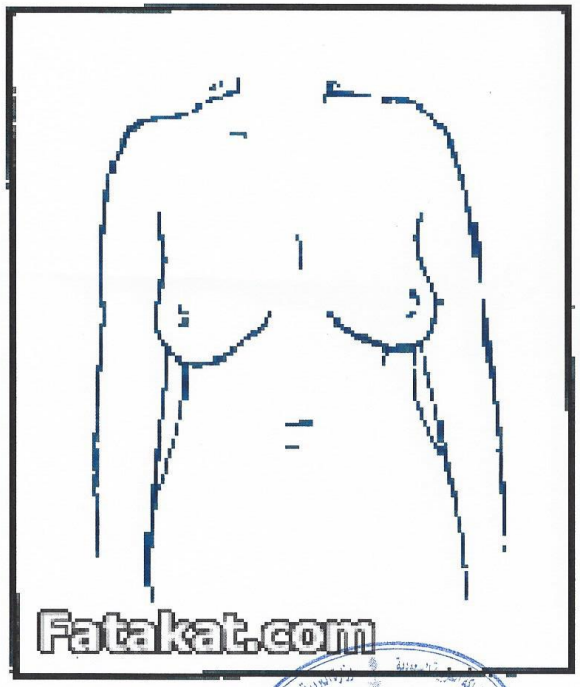


- حاولي عصر الحلمة بلطف وراقبي خروج أي إفراز ولاحظي لونه إن وجد الآن كرري هذه الطريقة لفحص الثدي الأيسر ..

وطريقة الفحص

-) قفي أمام المرآة وتفحصي وجود أي تغيير في الحجم أو انتفاخ غير عادي أو أي انكماش في الجلد كذلك لاحظي إن كان هنالك تغير في شكل أو موضع الحلمتين

..



الفحص الشهري الذاتي

يجب فحص الثديين مرة في الشهر للنساء ممن تجاوزن سنة الأربعين .. وافضل وقت هو بعد انقضاء الحيض (الدورة الشهرية) أثناء الاستحمام .. حيث لا يكون الثديين منتفخين ولا مؤلمين عند الضغط أما إذا كانت الدورة قد انقطعت فيمكن أن يتم الفحص في أول كل شهر.

وما يبحث عنه خلال الفحص هو :

تغير في حجم الثدي أو شكله أو انتفاخ غير عادي جود إفرازات غير عادية من الحلمة .. أو تغير في لون الحلمة ..

تغير لون جلد الثدي أو ازدياد سماكته ..

اكتشاف تورم أو كتل قاسية في الثدي أو تحت الإبط آلام في الثدي ..

تعريف سرطان الثدي بصورة مبسطة

سرطان الثدي يعني ان عددا من خلايا الثدي بدأت تتكاثر بشكل غير طبيعي. هذه الخلايا تنقسم بسرعة اكبر من الخلايا السليمة ويمكن ان تبدا في الانتشار في جميع انحاء نسيج الثدي، الى داخل الغدد الليمفاوية، بل والى اعضاء اخرى في الجسم.

المملكة العربية السعودية وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك

سرطان الثدي

- ما هو سرطان الثدي

- سرطان الثدي هو احد أنماط الأورام الخبيثة الشائعة وينجم عن نمو غير طبيعي لخلايا الثدي، ويُعد سرطان الثدي من أكثر أنواع الاورام التي تصيب السيدات على اختلاف أعمارهم. يبدأ سرطان الثدي عادةً في البطانة الداخلية لقنوات الحليب أو الفصوص التي تغذيها بالحليب، و يتميز سرطان الثدي بقدرته على الانتشار لمواقع الجسم الاخرى.

وزاره التعليم

اداره التعليم بمنطقه تبوك

متوسطه الابناء الثالثة \ بنات

وزارة التعليم
Ministry of Education

تكريم

قال الله تعالى (ولاتحسبن الذين قتلوا في سبيل الله أمواتا بل أحياء عند ربهم يرزقون)

تحية إجلال و أكبار لمن ضحوا بأرواحهم رخيصة للدفاع عن الدين و حماية للمقدسات .

تحيه إجلال و أكبار لمن نثروا دمائهم ليرتوي بها تراب الوطن و يبقى شامخا .

يسر متوسطه الأبناء الثالثة بنات ان تكرم الطالبة البندري سعد الزهراني ابنه الشهيد سعد عبدالله الزهراني متمنين لها دوام التوفيق

الاداريه / زرعه عسيري

قائده المدرسة / مريم حضيري العنزي

المملكة العربية السعودية

وزارة التربية والتعليم

إدارة التربية والتعليم بمنطقة تبوك

المتوسطة الثالثة أبناء

التوعية بأمراض الدم الوراثية

إعداد المعلمة

نوير البلوي

مديرة المدرسة

مريم العنزي

نداءات خاصة بأمراض الدم الوراثية :

١-واجنبا نحو أطفالنا يحتم علينا إجراء فحص ما قبل الزواج .

٢-نعم للفحص ما قبل الزواج ، و لا لأمراض الدم الوراثية .

٣-أخي الشاب ، أختي الشابة : إن إجراء فحص ما قبل الزواج وقاية لكما و لأطفالكم ، فاحرصاً عليه .

أخي المصاب ، أختي المصابة بالثلاسيميا أو فقر الدم المنجلي :

١-إن إلتزامك بإتباع التعليمات الطبية بدقة يمكنك من التمتع بحياة طبيعية خالية كم المضاعفات .

٢-إن التشخيص المبكر لحالات فقر الدم الوراثي (الثلاسيمي و المنجلي) يساعد على السيطرة على الأعراض المرضية و الحد من المضاعفات .

تعريف الدم و مكوناته :

يتكون الدم من خلايا مختلفة و مركبات غذائية و منتجات حيوية تسبح في سائل حيوي يسمى البلازما .

فأما الخلايا الحمراء فهي مسئولة عن نقل غاز الأكسجين من الرئتين لمختلف أنحاء الجسم و كذلك نقل غاز ثاني أكسيد الكربون من خلايا الجسم إلى الرئتين ، و أما الخلايا البيضاء فهي مسئولة عن بعض المهام الخاصة بمناعة الجسم .

و هناك أيضاً الصفائح الدموية و هي مسئولة عن تخثر (تجلط) الدم .

و تحتوي الخلايا الحمراء على صبغة الدم الحمراء " الهيموجلوبين " و هي مركب يتكون من سلاسل بروتينية ، و تنتج بكميات متوازية من نخاع العظام .

فقر الدم (الاتيميا) :

هو انخفاض نسبة الهيموجلوبين إلى ما دون النسبة الطبيعية ، و هو حالة مرضية ذات أعراض كالشحوب و التعب و سرعة ضربات القلب و غيرها و يمكن أن تنشأ هذه الحالة نتيجة أسباب متعددة منها :

١ـ نقص في عناصر غذائية لازمة لتكوين الخلايا الدموية الحمراء كالحديد و البروتينات و غيرها .

٢ـ فقدان الدم عن طريق النزف .

٣ـ حالات مرضية تعيق نشاط نخاع العظام لتكوين خلايا دموية حمراء كالأمراض السرطانية أو يكون ذلك من تأثير تعاطي بعض أنواع الأدوية .

٤ـ الأمراض الوراثية التي تؤثر على مكونات صبغة الدم الحمراء كفقر الدم المنجلي و الأعتلالات الثلاسيمية ، و كذلك التي تؤثر على مكونات الخلايا الحمراء من الخمائر (الإنزيمات) .

خاصة لأمراض الدم الوراثية :

١ـ الأعتلالات الثلاسيمية :

و هي تؤدي إلى اختلال في تركيب صبغة الدم الحمراء و بالتالي تناقص ثباتها و تكسر الخلايا الحمراء مما يؤدي إلى قلة عددها ، و بذلك يعاني الجسم من قصور وظيفي و تنقسم الاعتلالات الثلاسيمية إلى أنواع حسب سلسلة صبغة الهيموجلوبين (صبغة الدم الحمراء) المتأثرة بالحالة المرضية و كذلك حسب درجة فقر الدم الناتجة و التي يحددها عدد المورثات المعتلة في الشخص .

الأطباء استئصال الطحال في بعض الحالات ، و هناك بعض الإجراءات الأخرى محدودة الإستخدام كزراعة النخاع ، كما أن هناك طرقاً لا تزال تحت الدراسة كاستخدام الهندسة الوراثية لتصحيح المورثات .

إذا لم يلتزم المريض بالعلاج و النصائح الطبية فسيتطور المرض و يتسبب في مضاعفات كاشتداد فقر الدم و سوء نمو الطفل ، و تضخم الطحال ، و تشوه الهيكل العظمي و قد يحدث الوفاة في سن مبكرة .

أما من تم تشخيص حالاتهم مبكراً و تم بدء علاجهم في موعد مناسب فقد تمت السيطرة على الأعراض المرضية لديهم و قلت معاناتهم .

و للوقاية من انتشار الإعتلالات الثلاسيمية فينصح بعمل استثارة وراثية و تحنب زواج حاملي العامل الوراثي المعتل بمثيلاتهم .

٢ـ فقر الدم المنجلي :

هو حالة مرضية وراثية تنتج بسبب نقص في تكوين صبغة الدم الحمراء (الهيموجلوبين) حيث تختلف في تركيب سلسلتها البروتينية عن التركيب العادي ، و تترسب هذه الصبغة على جدران الخلية الحمراء مما يسبب تغير شكل الخلية من الدائري إلى الهلالي (المنجلي) و يؤدي ذلك إلى تجمع الخلايا و سدها لمجرى الأوعية الدموية ، كما يؤدي إلى ضعف الخلية و سهولة تكسرها .

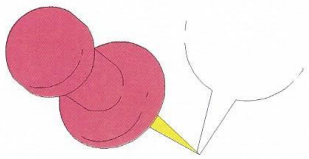
و أهم أعراض مرض فقر الدم المنجلي هي صعوبة التنفس و سرعة الإجهاد و إصفرار العين أحياناً و آلام بالبطن و العظام مع تورم المفاصل ، نزيف من الأنف أو في البول ، و قد يحدث ارتفاع في درجة حرارة الجسم .

الـــــــوقـــــــــاية

و تتخلص الرعاية الصحية للمريض من عوامل ترسيب نوبات المرض كالحرارة و الجفاف و الإصابة بالميكروبات و ذلك بعدم التعرض للبرد الشديد و بتناول كميات كبيرة من السوائل خاصة في فصل الصيف و العناية بالتغذية السليمة و إتباع تعليمات الأطباء المعالجين و استشارة الطبيب عند حدوث أعراض حادة .

و للوقاية من انتشار المرض ينصح بإجراء فحص ما قبل الزواج ، للنصح فيما يتعلق بالاختيار لتكوين حياة أسرية .

التغذية السليمة ...



ما هي التغذية السليمة؟

يقصد بالتغذية السليمة تناول الأغذية بالكمية والنوعية المناسبة لعمرك وحالتك الفسيولوجية بحيث يحصل الجسم على جميع احتياجاته من العناصر الغذائية وذلك للوقاية من الإصابة بالأمراض والتمتع بالصحة والعافية.

ولا يكفي أن تتناول الغذاء الصحي لكي تحافظ على صحتك بل يجب عليك أن تهتم بنمط حياتك من ناحية تجنب السلوكيات غير الصحية وممارسة النشاط البدني فالتغذية جزء مهم من الحياة الصحية ولكنها ليست كل شيء فهناك بعض الأمور التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار في حياتك اليومية

وجبة الإفطار
إن عدم الانتظام في تناول الوجبات أو عدم تناولها بخاصة وجبة الفطور يودي إلى صعوبة في الحصول على العناصر الغذائية الأساسية كما أنها تجعلك تشعر بالجوع وبالتالي تتناول كميات أكبر من الغذاء في الوجبة التالية، استمتع بغذائك لا تستثني أي نوع تحبه من الأغذية ولكن بكميات معتدلة.واحرص على ان يكون فطورك صحي وكامل

- ❋يفضل تناول الخبز المحضر من حبوب القمح الكامل (مع قشورها)(الخبز الأسمر) عن الخبز الأبيض لارتفاع محتواه من الألياف الغذائية والفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية للجسم .
- ❋جعل طبق سلطة الخضراوات وثمار الفواكه في الطعام اليومي للإنسان للاستفادة مما توفره من فيتامينات وعناصر معدنية وألياف غذائية، كما تشغل الخضراوات وخاصة الورقية منها والخيار حيزاً في المعدة فتقلل الشعور بالجوع ،فتقلل كمية ما يؤخذ من الأغذية الأخرى التي توفر عدد أكبر من السعرات الحرارية للجسم
- ❋يفضل تناول الأسماك مرة واحدة أو مرتين في الطعام الأسبوعي عوضاً عن اللحم والدجاج للاستفادة من المزايا الوقائية والعلاجية للأحماض الدهنية عديدة عدم التشبع من نوع أوميجا ٣ الموجودة بوفرة في زيوتها ضد ارتفاع الدهون الثلاثية والكولسترول في الدم .

المملكة العربية السعودية وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك

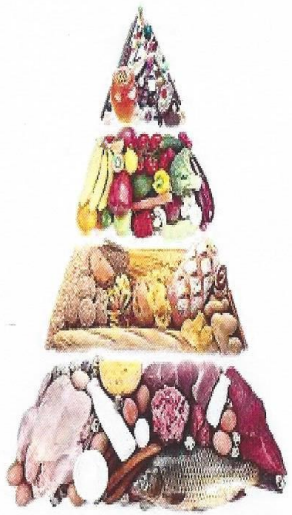
- ❋تجنب تناول الأغذية المحتوية على نسب مرتفعة من مركب الكولسترول مثل السمن الحيواني والدهون الحيوانية وصفار البيض ولحم أعضاء الحيوان (كالمخ واللسان والكبد والكلى والكوارع) لتجنب ارتفاع تركيز الكولسترول في الدم ثم ترسبه على جدار الأوعية الدموية في الجسم .

- ❋استعمال الزيوت النباتية المستخرجة من جنين الذرة أو دوار الشمس أو ثمار الزيتون عوضاً عن الدهون الحيوانية والسمن الحيواني والصناعي والزبد في تحضير أطباق الطعام لاحتوائها على الأحماض الدهنية الضرورية للجسم والموجودة بنسب مرتفعة فيها .

- ❋لكن ينصح بعدم الإكثار من تناول أطباق الطعام الدسمة لكثرة ما توفره من سعرات حرارية قد تفوق احتياجات الجسم
- ❋تجنب شرب المياه الغازية أثناء تناول الطعام لأن الغاز الموجود فيها يتمدد بفعل الحرارة داخل المعدة فيؤدي إلى خروج الطعام منها عبر فتحة البواب حتى دون اكتمال هضمه مما يضيع فرصة تحلله بفعل العصارة المعدية.
- ❋تجنب شرب الشاي فور تناول الطعام لأن مركب التانين الموجود فيه يعيق امتصاص العناصر المعدنية في الأمعاء كالحديد والكالسيوم والفسفور

وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ
٢/١١

تناول أنواع مختلفة من الطعام؟



إن جسم الإنسان يحتاج إلى أكثر من ٤٠ عنصر غذائيا للمحافظة على الصحة ومقاومة الأمراض ولا يوجد غذاء يحتوي على هذه العناصر لذا فمن المهم أن تتناول أنواع متعددة من الأغذية لكي تضمن الحصول على هذه المغذيات وهذا يجب أن يتم خلال اليوم فمثلا يمكن أن تتناول أنواع معينة من الأغذية في وجبة الفطور وأخرى في وجبة الغذاء وأخرى في وجبة العشاء هذا ناهيك عن الأكل بين الوجبات وفي اليوم التالي يمكن أن تستكمل الأغذية التي لم تتناولها في اليوم الأول فمثلا إذا تناولت اللحم في اليوم الأول تستطيع تناول السمك في اليوم الثاني وهذا ينطبق على بقية الأغذية مثل منتجات الألبان والخضروات والفواكه والبقوليات وغيرها بحيث تتناوب تناولها خلال الأسبوع

أسس التغذية السليمة لجسم الإنسان

- يشترط في التغذية الصحيحة لجسم الإنسان ووقايته من الأمراض توفر ما يلي:
- ❋أن يكون الطعام متنوعاً في مكوناته ومتزناً في ما يوفره من العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان من عناصر إنتاج الطاقة (الكربوهيدرات والبروتينات والدهون) والفيتامينات والأملاح المعدنية
- ❋يحتاج جسم الشخص السليم إلى حوالي جرام واحد من البروتين لكل كيلوجرام من وزنه ،ويوفره الأغذية البروتينية
- كاللحوم بأنواعها والألبان والأسماك والبيض وبذور البقول في الطعام
- ❋الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف كالحبوب مع غلافها وبذور البقول والخضراوات الورقية للاستفادة من تأثيراتها الوقائية ضد العديد من الأمراض مثل ارتفاع دهون الدم والكولسترول

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك

- شابة وجذابة على الدوام! إنه حلم كل امرأة. ومع ظهور أول خط للتجاعيد على وجهها، تدرك مدى أهمية الاعتناء بصحتها ومظهرها. وهنا، لا يهم العمر أبداً، المهم فقط هو الظهور بأبهى حلة وأحلى طلة، مهما كان الثمن. الشباب الدائم الحقيقي هو الجمال الداخلي الذي ينعكس على جمالك الخارجي، فإذا اعتنيت بنفسك من الداخل، فأنت تلقائياً تعتنين بجمالك الخارجي. وسرعان ما تلاحظين الإطلالة البهية تزداد تألقاً، والعيون بريقاً.فقط استمتعي بتناول كلّ العناصر الغذائية اللازمة من خلال نظام غذائي متنوّع، وتناول السوائل مثل الماء والعصائر الطازجة التي ترطّب بشرتك وتحافظ على نداوتها ونعومتها، كما تحافظ على لمعان شعرك وحيويته وطبعاً قوّة الأظافر. ومن المعروف جيداً، أن هذه الأشياء البسيطة هي من أهم تفاصيل الجمال عند المرأة.

إن الشخص البالغ يحتاج على الأقل إلى لتر ونصف من السوائل في
اليوم في الجو المعتدل وتزداد هذه الكمية وقد تصل إلى الضعف أو
أكثر في الأجواء الحارة والرطبة، أو إذا كنت تمارس الرياضة
بشكل مكثف .الماء أسهل أنواع السوائل وأسرعها امتصاصا وهو
لا يسبب السمنة ويمكن تناوله في أي وقت وهذا بالإضافة إلى أن
الشاي وعصائر الفاكهة والحليب والبن والشوربة توفر كميات
كبيرة من السوائل.

قواعد الاستذكار

بسم الله الرحمن الرحيم

سأقدم للأخوة الطلاب والأخوات الطالبات بعض الطرق للمذاكرة في جميع المواد .. ولا يعني هذا أن هذه الطرق هي الصحيحة وما سواها غير صحيح ، فقد يكون لبعض الطلاب طرق يذاكرون بها دروسهم ، لكن هذه التي سوف أقدمها من واقع التجربة والخبرة والمهنة والتخصص وأحب أولا أن أقدم قواعد عامة للاستذكار وهي :-

1- قم بتنظيم أوقات الاستذكار (اعمل جدول بعدد الأيام بما فيها الخميس والجمعة) ونظم الساعات بحيث يكون من الساعة الرابعة إلى الخامسة عصرا مادة الرياضيات ثم فترة راحة لمدة عشر دقائق ثم بعد ذلك مادة أخرى وهكذا حتى موعد نومك . ساعة مذاكرة ثم راحة ثم مذاكرة .

2- اختر الأوقات الهادئة والمناسبة للاستذكار .

3- عند المذاكرة اقرأ الموضوع قراءة عامة مع وضع خط تحت الفقرة المهمة .

4- اختبر نفسك في الموضوع الذي قرأته ، لتتأكد من مدى فهمك .

5- المواد التي تحتاج إلى حفظ اختر لها الأوقات المناسبة .

6- أعط وقت أكثر للدروس التي ترى أنها صعبة بالنسبة لك .

7- إذا شعرت بالنوم أو الملل فلا تقاوم بل الجأ إلى الراحة .

8- لا تذاكر المواد المتشابهة مع بعضها بل ضع فاصل بينهما ولتكن مادة أخرى .

9- تذكر أن السهر الكثير متعب لك ولصحتك ويؤثر على الفهم والاستيعاب ، والنوم المبكر مفيد وجيد ، كما أن المذاكرة بعد الاستيقاظ من النوم لها إيجابيات .

كيف تذاكر مادة اللغة الإنجليزية ؟

1- اقرأ كل قطعة باهتمام وتركيز أكثر من مرة .

2- أجب على التمارين بعد كل قطعة . وبإمكانك أن تختبر نفسك ، وذلك بالاستعانة بالقطعة أو المعلم إن لم تتوصل إلى الإجابة .

3- أثناء الإجابة على الأسئلة عليك بالتركيز والترتيب في حلها .

4- اكتب ملخصا أو مختصرا لكل أجزاء القطعة بعدد من الكلمات وذلك على النحو التالي :-

أ - اكتب بيانا بالنقاط على شكل ملاحظات مأخوذة من المعلومات التي تتطلبها الأسئلة .

ب - اربط هذه النقاط والملاحظات مع بعضها ، وادخل عليها بعض الكلمات من عندك .

6- إذا طلب منك موضوع إنشاء له علاقة بأفكار القطعة فاتبع ما يلي :-

أ - كون الأفكار المتصلة بالموضوع على شكل عناصر وملحوظات .

ب - بعد أن تحدد العناصر استخدمها في كتابة موضوع الإنشاء .

ج - انتبه لتركيب الكلمات مع بعضها والربط بين العناصر .

كيف تذاكر مادة الرياضيات ؟

1- من أفضل الأوقات لمذاكرة الرياضيات بعد صلاة الفجر إن كنت نمت مبكرا وأخذت وقتا كافيا للنوم ، أو بعد صلاة العصر وبعيدا عن الضوضاء والازعاج .

2- ضع خطوط أو إشارات للدروس التي لم تفهمها أو تستطيع حلها لتستعين بالمعلم .

3- قم بحل جميع الواجبات التي أعطيت لك دون الرجوع إلى حلها الصحيح إلا بعد الانتهاء لتتأكد من مدى إجابتك وصحتها .

4- حاول فهم الرياضيات أكثر من حفظها لأنها تعتمد على الفهم .

5- عندما تصعب عليك مسألة فراجعها في وقت آخر من باب تكرار المحاولة ومن ثم راجع المعلم .

6- تعود على الجلوس واستخدام الورقة والقلم لأن مادة الرياضيات تعتمد على الجلوس وحل المسائل .

كيف تذاكر المواد العلمية (الأحياء والفيزياء والكيمياء) وكذلك الحاسب الآلي ؟

1- قراءة الموضوع قراءة عامة ثم قراءته قراءة فاحصة ودقيقة لفهم جزئياته مع الاستعانة بورقة وقلم لتدوين ما تستنتجه .

2- قم بحل التمارين المحلولة قبل الاطلاع على حلها لقياس مدى ما فهمته بعد الاطلاع على الحل .

3- حاول استنتاج العناصر المهمة في الدرس من فهمك ثم ارجع إلى الكتاب لترى سلامة استنتاجك .

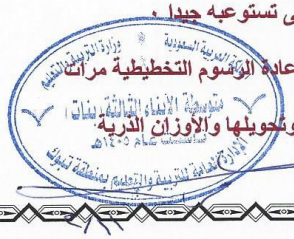
4- حل التمارين الملحقة بكل درس لتثبت المعلومات والتمرن على حل المسائل الرياضية والتطبيقات التحريرية .

5- عند شعورك بعدم قدرتك على حل بعض التطبيقات ارجع إلى دراسة الموضوع من جديد حتى تستوعبه جيدا .

6- ضع لكل مادة كراسة خاصة بها أثناء المذاكرة . وارجع للمعلم عند مواجهة أي صعوبة .

7- اهتم بالرسوم التخطيطية تطبيقا يدويا وتمرينا ذهنيا بعيد عن النقل ثم اعتمد على إدراكك لإعادة الرسوم التخطيطية مرات عديدة ، وإكمالها .

8- يجب فهم وإدراك المعادلات الكيميائية وليس حفظها . أما التي تحتاج الحفظ مثل الوحدات وتحويلها والأوزان الذرية والتكافؤات ، والتعاريف فلا بد من حفظها .



كيف تذاكر المواد الاجتماعية ؟

1- مشاهدة و ملاحظة الظواهر الطبيعية يساعد على تثبيت المعلومات النظرية التي تدرسها ٠
2- قراءة موضوع الدرس بتركيز ووضع خط تحت المصطلحات والعبارات التي تحتاج إلى مراجعة أكثر ٠
3- إجراء المقارنات والتحليل والتفسير للظواهر يساعد على الفهم والاستيعاب ٠
4- قراءة الخرائط من الكتاب المدرسي أو من أطلس الطالب ٠ والتعرف على رموزها والاستفادة من الصور والرسوم البيانية والأشكال التوضيحية لتثبيت المعلومات بالسماع والمشاهدة ٠
5- الإجابة على الأسئلة والتمارين والتطبيقات الواردة في نهاية كل موضوع لتحقيق المزيد المنهج ٠
6- كون أسئلة حول الموضوع الذي قرأته ثم أجب عليها وإذا صعب عليك شيء فراجع المعلم

كيف تذاكر مواد التربية الإسلامية ؟

القرآن الكريم

1- عدم تجاوز الصفحة حتى تتقنها تلاوة وتجويدا ٠
2- المطلوب حفظه ، قم بحفظه آيتين أو ثلاث آيات ثم اربطها مع بعض حتى تتقن حفظ السورة ثم مراجعتها قبل النوم وبعد الاستيقاظ ٠
3- الانتباه والتعرف على الحركات والحروف المشددة والممدودة ، وأماكن الوقف مع الاستعانة بشريط المصحف المعلم والتكرار معه ٠

التفسير

1- حفظ سبب النزول ومعاني الكلمات ٠٠ ثم تكتبه على ورقه غيبا وتكرر ذلك حتى تتأكد من حفظه ، وبداية الحفظ يمكنك ذلك سطرا سطرا والكلمات كلمة كلمة ٠
2- قراءة المعنى الاجمالي وفهمه واستنتاج وتطبيق ما يستفاد من الآيات على نصها ٠ مع التعرف على صلة الآيات بما قبلها ٠

[3]الفقه والتوحيد

1- حفظ الأدلة من الكتاب والسنة ، والشروط ٠ والحفظ حسب ما ذكرته آنفا في التفسير ٠
2- الإلمام بالتعريفات ، والتركيز على الشاهد والحكم ٠
3- محاولة الإجابة على الأسئلة الموجودة في الكتاب ٠

الحديث

1- تحليل المفردات وفهمها ، وفهم معنى الحديث الاجمالي ٠
2- استنتاج ما يستفاد من الحديث والتركيز عليه مع ربطه بواقع الحياة اليومية ٠
3- معرفة راوي الحديث ٠

كيف تذاكر مادة اللغة العربية ؟

1- قراءة الأمثلة قراءة جيدة ونموذجية ٠
2- قراءة الشرح والتحليل الذي يوجد بعد الأمثلة ٠
3- ربط الشرح بالمثال ، وعدم الانتقال إلى مثال آخر إلا بعد فهم الأول ٠
4- فهم القاعدة ، مع حل الواجبات وما لم تستطع حله ارجع لمعلمك ٠

إعداد

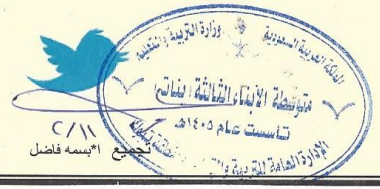
نوير البلوي

مديرة المدرسة

مريم العنزي

twitter

المواطنة الصادقة أن نعبر عن حب الوطن ببناء مستقبله والمحافظة على مكتسباته والمشاركة في علوه

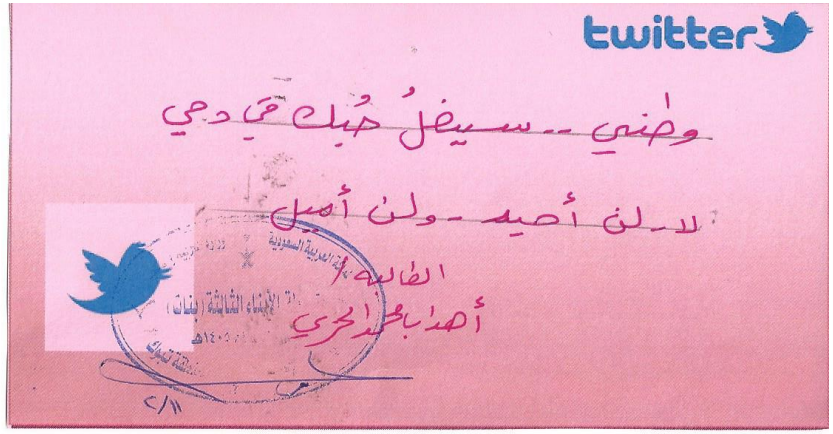


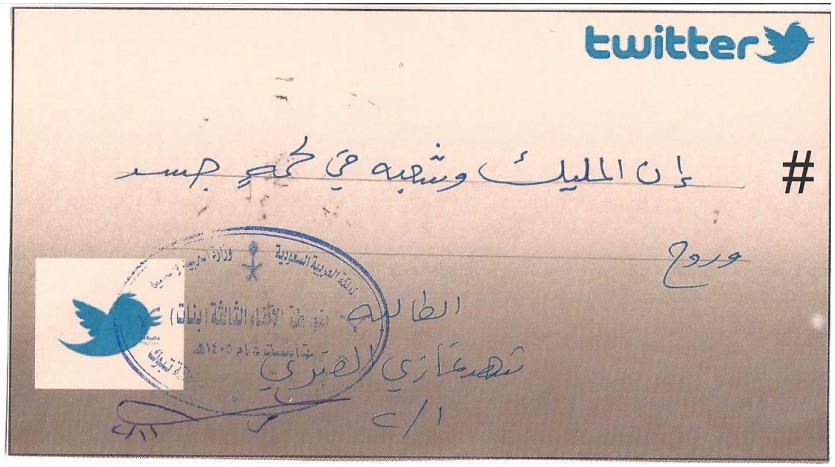
٢/١١
تجميع ا*بسمه فاضل

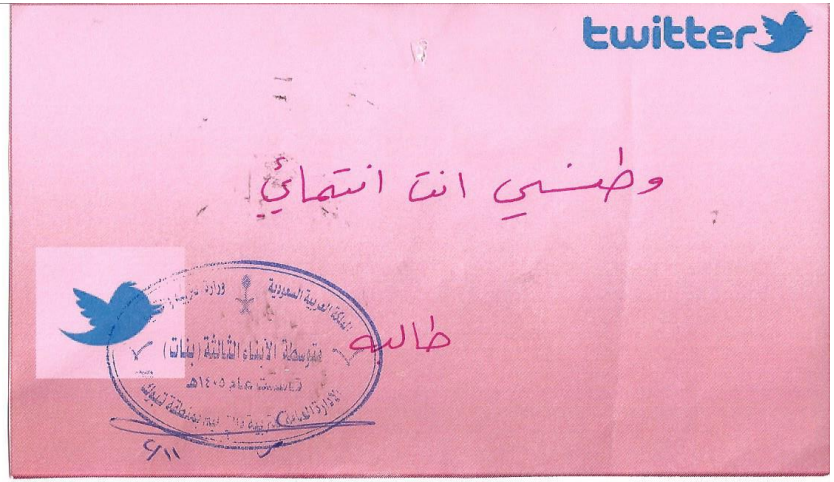
twitter

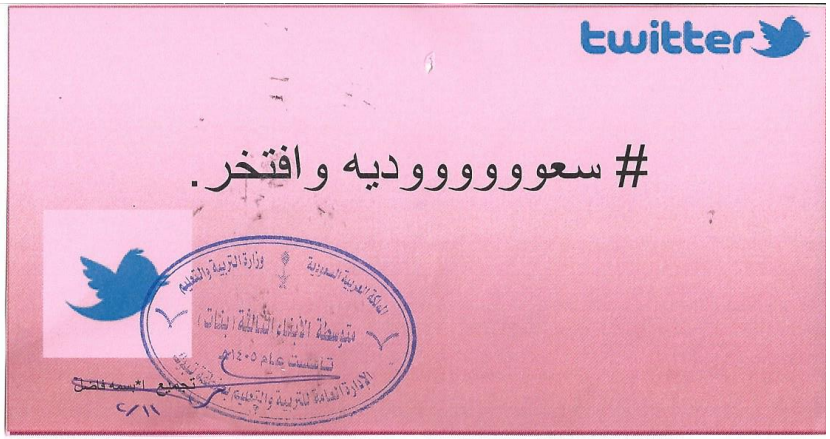
الوطنية تكون بخدمة الدين والوطن ونفع الإسلام والمسلمين

تجميع ا*بسمه فاضل


twitter
وطني .. سيظل حبك صادحي
لا لن أحيد .. ولن أميل
الطالبة:
أحلام محمد الحربي


twitter
#
إن المليك وشعبه في خير مجد
ورد
الطالبة
شهد عازي العتيبي
ب/ا

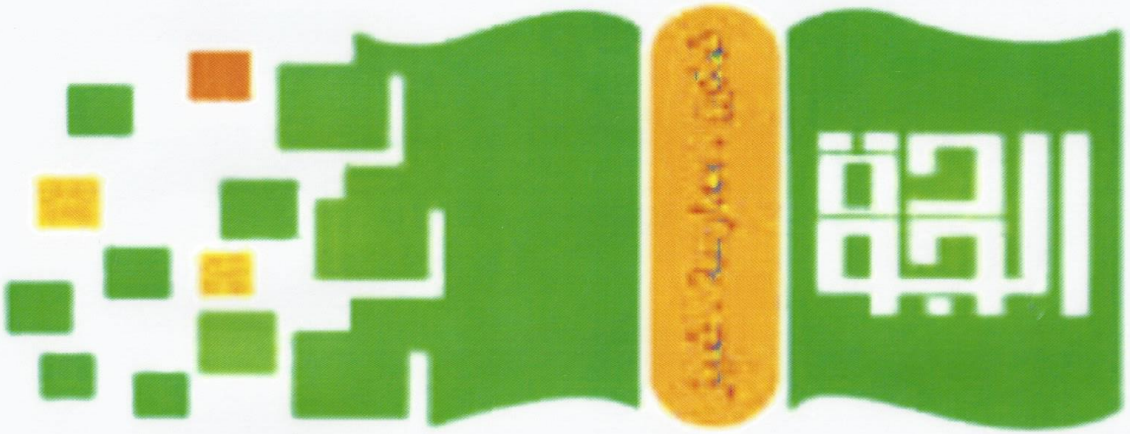

twitter
وطني انت انتمائي
طالبة
المملكة العربية السعودية
وزارة
متوسطة الأبناء الثانية (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ
٦١١


twitter
سعوووووديه وافتخر.
وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ
الإدارة العامة للتربية والتعليم

إعـداد الطالبة

عـهود الغامدي

يوم الجـــودة في



التعليم العام ٢٠١٥

رساله الى جندى فى الحدود

يا أيها الجندي

هذي حروفي الغامضه

محشوه مليئه وثائره

اني اراك يا بني

وهم امامك في الطريق

فلا تبالي ...

احمل ايمانك وانظر امامك

هم قراصنه .. سود القلوب .. سود الضمائر

يتحركون في الظلام .. هم جراد .. هم خفافيش الظلام

اذهب بهمتك واقطع الطريق

روحك المتعلقه بالله تقودك

وحبك لوطنك يدفعك

اني اراك هابط واراك محلق

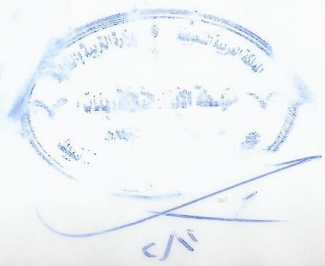
هبوط الشامخين وتحليق الفائزين

ماتت كل الخفافيش .. وطارت اسراب الجراد

كم في الوطن

طفل او شيخ كبير

عالم او عابد



طالب او معلم

الا وشارككم بروحه وقلبه

وطن تمتزج فيه البطوله والالم

هو مصنع الابطال والرجال

فا الى الامام ايها الجندي

تأتيك كلماتي من

المتوسطه الثالثه أبناء

بقلم :

قائدة المدرسه : مريم حضيري مثور العنزي

نموذج ❹ برنامج النشاط الطلابي على مستوى المدرسة

اسم البرنامج	تقديري لذاتي			
تعريف موجز	هو عبارة عن مشروع يركز بدرجة عالية على الانضباط السلوكي والسجايا الحميدة والسلوكيات الفاضلة التي يجب أن تتحلى بها الطالبة في حقل التعليم كما تتحلى بمجموعة من الأخلاقيات التي يجب أن تتصف بها الطالبة والإعتزاز بالدين والثقافة الإسلامية.			
الهدف	هو رعاية سلوك المتعلمة بما يحقق التفاعل الإيجابي مع المجتمع التعليمي .			
تاريخ البرنامج	زمن التنفيذ	مكان التنفيذ	تكرار التنفيذ	الفئة المستهدفة
من١١/٥إلى ٨/٣		المسرح المدرسي	نهاية كل شهر	جميع الطالبات
عدد المستهدفين	(٣٤٣) طالبة	المشاركون في الإعداد والتنفيذ		جميع الطالبات
الأنشطة والفعاليات		طرق التنفيذ		مسؤولية التنفيذ
عروض بوربوينت-حوارات- مناقشات- إنشاد--تغريدات- مسابقات وأبحاث – لوح جدارية-كتيب-ورشة عمل -معرض ختامي		- حوار- مناقشات- إلقاء محاضرة-مطويات-		فريق برنامج تقديري لذاتي –الطالبات

الإجراءات الرئيسة لإدارة وتنفيذ البرنامج (قبل - أثناء – بعد)
الإعلان عن البرنامج - متابعة سير البرنامج – تقييم البرنامج
الموارد المطلوبة للبرنامج (بشرية – مادية – بيئية)

النواتج المعرفية	النواتج المهارية	النواتج الوجدانية
نشرات ومطويات ومقالات	ارتفاع مستوى السلوك الايجابي	إصدار كتيب دليل الأخلاقيات
أساليب تقويم البرنامج	أدوات التقويم	المشاركون في التقويم

- يمكن إعادة تصميم النموذج أو توسيعه بإضافة بعض العناصر حسب احتياج الجانب التخصصي للبرنامج.

اسم المشرفة (المعلمة المختصة)	رائدة النشاط	وكيلة المدرسة لشؤون الطالبات	قائدة المدرسة
رزنة ناصر البلوي	نبيلة ناصر كريري	فاطمة الحويطي	توضيح حلايزاي العنزي

نموذج ❹ برنامج النشاط الطلابي على مستوى المدرسة

اسم البرنامج	**بصمة إنجاز لطالبات**			
تعريف موجز	هو عبارة عن مشروع يستهدف الطالبات ذوات السلوك السلبي لاستقطاب نشاطهن وتحويله إلى أنشطه فعالة كالمهرجانات الإثرائيه حول موضوعات توجيهيه لسلوك الطالبات .			
الهدف	تعزيز القيم الإسلامية وتغيير سلوك الطالبة السلبي إلى سلوك يتناسب مع هويتها الإسلامية.			
تاريخ البرنامج	زمن التنفيذ	مكان التنفيذ	تكرار التنفيذ	الفئة المستهدفة
من٥/١١إلى ٨/٣		المسرح المدرسي	نهاية كل شهر	الطالبات المتمردات والمخالفات من كل مرحلة
عدد المستهدفين	( ) طالباً	المشاركون في الإعداد والتنفيذ		طالبات الصف الثالث متوسط
الأنشطة والفعاليات		طرق التنفيذ		مسؤولية التنفيذ
عروض بوربوينت-حوار - مناقشات-إنشاد		عروض بوربوينت - حوار - مناقشات- إنشاد		

الإجراءات الرئيسة لإدارة وتنفيذ البرنامج (قبل - أثناء – بعد)

الموارد المطلوبة للبرنامج (بشرية – مادية – بيئية)

النواتج المعرفية	**النواتج المهارية**	**النواتج الوجدانية**
برامج إثرائية مميزة	كتابات شعرية وقصصية مميزة	برامج توعية لمجتمع مدرسي منضبط
أساليب تقويم البرنامج	أدوات التقويم	المشاركون في التقويم

- يمكن إعادة تصميم النموذج أو توسيعه بإضافة بعض العناصر حسب احتياج الجانب التخصصي للبرنامج.

اسم المشرف (المعلمة المختصة)	**رائدة النشاط**	**وكيلة المدرسة لشؤون الطلاب**
البندري الرويلي	نبيلة ناصر كريري	فاطمة الحويطي

متوسطة الأبناء الثالثة (بنات) تأسست قائدة المدرسة

مريم حضيري العنزي